

# THE WEEKLY NEWS OF FUTTSU-CHUO

夢をかたちに  
国際ロータリー会長 李東建  
Make Dreams Real



和の心を深め合おう  
富津中央 RC 会長 高島治雄

2008～2009

国際ロータリー 第 2790 地区 富津中央ロータリークラブ 創立:1966/10/13 加盟承認:1966/12/12  
RI D2790 FUTTSU-CHUO ROTARY CLUB Organized : Oct./13/1966 Chartered : Dec./12/1966

## No.2102 第33回例会 2009. 3. 12 晴

点 鐘 : 高島治雄 会長

進 行 : 千葉一利 SAA

ソング : 我等の生業

### 会長挨拶

高島治雄 会長



去る7日(土)に「きいてみよういろんな国のこと」というテーマでユニセフ報告会が千葉市国際プラザ会議室で開かれました。家内と共に聴きに行ったのですが当日のプログラムは「ラオスの報告」「ネパールの報告」それにパネルディスカッションでした。

ラオス報告では若者が50%を占める若い人々の国だが、貧困度は高くせいぜい500ドル位の年収しかなく貧困のため児童の人身売買が横行しているとのことでした。性的強要のため、強制労働のため、中には臓器提供のための人身売買など悲惨な

状況を耳にし心が痛みました。

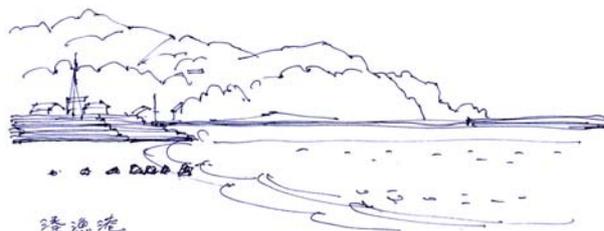
教育に対する意識、トイレなどは無く衛生的意識も未だ低いようですが、そんな中であって少しずつユニセフや国連機関の援助・指導のもとに地域の活性化に取り組み始めているとの報告でした。

ネパール報告ではインドの国境近くの村を訪問した報告でしたが、ここも又貧困度は高く人口の39%が1日1ドル位の生活、又女性の社会的立場は弱く1例として識字率は男性63%、女性35%である。又人口の80%はヒンズー教で依然としてカースト制が存続し、差別の社会が生きている地方とのことでした。教育面では公式学校(5年制)に通学できない子が多く非公式学校(寺子屋)で勉強し学力が認められれば後に公式学校に編入されることがあり、子供達はそれを目標にして目を輝かし夢実現のため良く学習に励んでいる非公式学校の児童がスクリーン上に紹介された。

一方地域内にトイレを設置する活動が広がりを見せ地域コミュニティでの自主的活動の高まりを感じて帰ってきたとの報告でした。

以上両報告をかいつまんでお話しましたが、お二人の最後の感想として貧しい中であっても両国の人々が生き生きと自分達の地域の生活の向上を目指し夢を持って活動している姿に接して物質的な貧しさと心の貧しさとは違うんだと言うことを実感したとの言葉が印象に残りました。物質的に豊かで

〒293-0042 富津市小久保2868  
さざ波館 Sazanami-kan  
2868 Kokubo Futtsu-shi Chiba-ken,  
Zip code 293-0042  
Tel.0439-65-3373 Fax 0439-65-3304  
URL <http://www.7b.biglobe.ne.jp/~fcr>



あっても心が貧しい社会とどちらが人間として幸せなのでしょうか考えさせられます。

## 会長報告

定例理事会の報告

3月の例会プログラムについて。  
詳細は幹事報告をお聞き下さい。

## 幹事報告

佐藤信泰 幹事



1. 3月の例会予定  
3/5 卓話「東京国際空港の概要」 渡辺務会員  
3/12 卓話 永島強会員  
3/19 卓話「発展途上国の教育事情」  
ユニセフ 福本様  
3/26 卓話「寺子屋と筆小塚」 川崎様  
4/2 卓話 ALT 様
2. 嘉義南扶輪社より創立30周年記念式典の案内  
状及び週報受領(回覧)
3. RI 日本事務局より2/27 付年次寄付の領収書受  
領(回覧) \$ 100×16 名分 = \$ 1,600(¥140,800)
4. '09-'10 年度版ロータリー手帳希望者確認
5. 例会変更  
君津RC 3月30日(月)→3月29日(日)  
坂田青年館 13:00より親子陶芸教室  
17:30よりお花見夜間例会  
富津シティRC 3月11日(水) 休会
6. 地区インターアクト委員会より第21回インターア  
クト国外研修報告書を受領(回覧)  
2008年9月26～29日 大韓民国釜山広域市  
にてRID3660(釜山・済州島地区), RID2730  
(宮崎県・鹿児島県地区)及びRID2790(千葉県

地区)の合同研修

7. 山田修平次期ガバナー補佐より  
第1回次年度クラブ会長・幹事予定者会議開催  
の案内  
日時 3月27日(金) 15:00～17:00 会議  
場所 ホテルロイヤルヒルズ八宝苑  
会費 5,000円/人  
申込締切 3月20日(金)
8. 渡辺務会員にポールハリス・フェロー認定証とメ  
ダル、襟章が届いております。

## 誕生祝



永島 強 昭和19年3月2日生

### 一言

我が家では家族6人で3人が3月生まれです。そこで今年から3月9日孫の誕生日を「3月生誕祭」とし、3人分一緒に盛大に祝うことにしました。

その祭も過ぎ65歳になりました。あまり嬉しくありませんが、高齢者になったことを期に出来るだけ役職を減らし、仕事第一ながら旅行、ゴルフ等の遊びにロータリー活動を組合せ、とりあえずは自然体で過ごすこととしました。

来年はしっかりと新しい目標を立て充実した後半生をスタートしたいと思います。



## ポールハリス・フェロー認定証書贈呈



渡辺 務 会員

## 卓話

永島 強 会員

「元気の出る食事」と「適度な運動」



先月の最終例会で君津健康福祉センターの青木さんより「男性の健康について」良いお話がありました。その続きという程上手く行きませんが調理師の立場から一寸話させていただきます。

毎日忙しく仕事やつきあいや雑事に追われている方が多いと思いますが、多忙で外食の機会の多

い男性に食生活の乱れが目立っています。朝ご飯をしっかりと食べない男性は年々増加しています。又、全ての人に共通して野菜の摂取量が少ないと言われています。

現代人の生活は、時間がないからコンビニ弁当やファーストフードを食べます。それに仕事のストレスが加わります。「元気になりたい」と思ってお酒を飲んだり、油分の多いものや味付けの濃いものを食べます。これではメタボリックシンドロームまっしぐらと言えます。

それでは、元気の出る食事、心安らぐ食事とはどんな料理でしょうか？

若い人の多くは高エネルギーな食事、焼肉、ラーメンなどと思っています。皆さんはもうお気づきかと思いますが、実は家庭料理、田舎料理、母の味、自国の料理(ソウルフード)などが元気のもとになります。

参考までに、ストレスに強い物質を含む食品を紹介します。

果物…リンゴ、いちご、アボガド、プラム、桃、ブルーベリーなどのベリー類

豆類…小豆、大豆、おから、納豆、黒豆、枝豆、味噌、豆乳、豆腐など

野菜…レンコン、紫キャベツ、レタス、ブロッコリー、たまねぎ、さつまいも、なすなど

その他…くるみ等ナッツ類、しょうが、ウコン、ゴマ、そば、緑茶、こんにゃく、赤ワインなど

先日の青木さんの話にもありましたように、若返りのためには、食べ過ぎないこと、質の良いタンパク質や脂肪を食べること、適度な運動をすることが大切になります。

適度な運動と言えば、先ずウォーキングを思いつきます。ところが、身体のために始めたウォーキングにより、かえって障害を来して、整形外科を受診される中高年の方もいらっしゃいます。

問題を起こす箇所として、一番頻度が多いのが膝です。膝の関節は体重が加わるショックを吸収する役割がありますが、年齢と共に次第にすり減って膝の痛みが発生します。この様な状態を「<sup>へんけいせいしつかんせつしょう</sup>変形性膝関節症」といいます。

それでは変形性膝関節症の人は歩いてはいけないのでしょうか？そんなことはないそうです。

多少の痛みがあっても、膝の動きを繰り返すことで次第に痛みが軽減するという報告があるそうです。

関節や筋肉は動かすことで能力の回復が期待出来るそうです。

まずは自分の身体と相談して、少しずつ始めてみませんか？ストレスの多い社会ですが、元気で生き抜くプロになりましょう。

榎本守男

「厳しい工業製品運送業」



少し時間が余ったようなのでお話をさせていただきます。

今日はこのような作業服で例会に出席しました。この制服は私たち地元のトラック事業者が12社で新日鉄の製品輸送を担うために昭和40年に創立した協同組合のものです。

私は現在その組合の理事長をしております。私たち業界は昨年からの厳しい経済環境の中をどう乗り越えればいいのか苦慮しております。そんな中で、今日荷主様に今後の出荷予定を聞いたところますます厳しくなるとの御返事でした。前年比の30～40%減との予想でした。これは根本から経営を見直さなければならない数値です。

一年後に私たちの会社がどうなっているか皆目見当が付きません。ただ神に祈るだけです。

もう一点は先日会員増強の会議のなかで候補者として名前のあがった人の所へ山田会員と訪問してきました。結果はどうなるか分かりませんが話はきちんと聞いていただきました。期待したいと思います。

## ニコニコBOX

平川恵敏 親睦委員長

\*永島 強 誕生祝を頂き有難うございました。65歳になりました。

千葉一利 志波会員に写真を頂きました。

\*>1,000円 合計 3,000円

## 出席報告

原田雅式 出席委員長

区分	会員数	出席	欠席	MakeUp	出席率
今回	20	18	2		90.00%
前回	20	17	3		85.00%

近隣クラブ例会日 (通常 12:30 点鐘)

月	君津、袖ヶ浦
火	富津(最終例会 18:30 点鐘)
水	木更津東、富津シティ(最終例会 18:00 点鐘)
木	上総、木更津

君津 RC	ホテル千成	0439-52-8511
袖ヶ浦 RC	和風レストラン菜心味	0438-64-0756
富津 RC	山の上ホテル	0439-67-0388
木更津東 RC	ホテルロイヤルヒルズ八宝苑	0438-23-0211
富津シティ RC	ホテル喜楽館	0439-87-4126
上総 RC	割烹旅館 山徳	0439-27-2003
木更津 RC	東京ベイプラザホテル	0438-25-8888

あとがき: 先週の会報日付が「2008. 3. 5」と、年号が1年遅れに間違ってます。

昨年暮れまで志波が会報担当で、1月、2月は高橋副委員長担当、そして3月から再び志波担当になり、フォーマットの年号を直さないまま作成してしまいました。お詫びして修正をお願いします。

【Web 掲載会報は修正済】 (志波)